ROK III

Nr. 2.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY

START



POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



Dwunastoletnia Megan Taylor

najmłodsza gwiazda światowa w jeździe figurowej.

Drugi zeszyt styczniowy 1929 r.

Cena egz. 50 groszy.



Jazda na łyżwach przy pomocy żagla należy do najbardziej emocjonujących sportów.

LECZNICZE WŁASNOŚCI SPORTU

Praca zawodowa wyciska swe piętno na fizycznym typie człowieka. Wpływ pracy zawodowej jest tak wielki, że na podstawie pewnych oznak zewnętrznych, wzrostu, postawy, ruchów, szczegółów budowy i t. p., można określić w jakim fachu dany robotnik pracuje. Każdy zawód bowiem przyczynia się do wzmocnienia jednych funkcyj, osłabienia, a nawet zaniku innych.

Medycyna współczesna, prowadząc badania nad wpływem pracy zawodowej na fizyczny ustrój człowieka, zdobyła szereg niezwykle ciekawych doświadczeń i wniosków i ustaliła między innemi pewnik, że praca małoletnich w fabrykach, prowadzona w warunkach ujemnych dla zdrowia wpływa na zahamowanie wzrostu robotników.

Ćwiczenia sportowe, odpowiednio wybrane i zastowane odegrać mogą kolosalną rolę jako przeciwwaga szkodliwych wpływów pracy zawodowej.

Uczony rosyjski, Czerkan, sklasyfikował szkodliwe wpływy pracy zawodowej w sposób następujący:

1. Stałe noszenie ciężarów — wywołuje zmiany we wzroście i kośćcu wogóle, a także zmiany w działalności serca.

2. Nocne i podziemne roboty — wywołują objawy spowodowane brakiem zdrowego snu, słońca i powietrza oraz wywoływane nieprawidłową pozycją przy pracy.

3. Praca związana z wysoką lub zmienną temperaturą wymaga odporności i zahartowania na jej wpływy skóry i serca.

4. Praca związana z działaniem trujących substancyj (ołów, rtęć, fosfor), a także praca w kurzu, gazach i gryzących oparach (największa grupa fabryk), wywołuje osłabienie dróg oddechowych na skutek zanieczyszczenia i przyzwyczajania do oddychania powierzchownego.

5. Praca z wielkim napięciem nerwowego systemu i organów czucia — praca przy maszynach — domaga się ćwiczeń nieangażujących systemu nerwowego, odznaczających się prostotą i automatycznością.

Niemiec, prof. Kaup, daje nam podobną klasyfikację według zawodów.

Grupa A. — niedostateczny rozwój objętości: biurowcy, krawcy, tapicerzy, introligatorzy, fryzjerzy; dla tej grupy konieczne są ćwiczenia, sprzyjające prawidłowemu odżywianiu organizmu, spotęgowaniu przemany materji.

Grupa B. — niedostateczny wzrost: mechanicy, ślusarze, stolarze, elektrotechnicy, rzeźnicy, piekarze, kowale (rzeźnicy i kowale — otyłość), zalecane ćwiczenia równoważące jednostronny rozwój ciała, ćwiczenia nie siłowe, a szybkościowe i zręcznościowe, gry i lekka atletyka przedewszystkiem.

Grupa C. — robotnicy miejscy: wychowanie fizyczne ma znaczenie przedewszystkiem wychowawcze — wyrabiania ruchliwości, zręczności, elastyczności.

Specjalną grupę tworzą zawody t. zw. siedzące (szewcy, szwaczki, zegarmistrze, krawcy i t. p.). Dla tych osób konieczne są ćwiczenia wyprostowujące kręgosłup, szczególnie polecane jest dla tej grupy pływanie, a z ćwiczeń lekko-atletycznych — rzut oszczepem.

Ludzie, pracujący w warunkach niehigjenicznych, winni uprawać sporty, które odbywają się w najlepszych dla zdrowia okolicznościach, a więc: pływanie, wioślarstwo, ślizgawka, narciarstwo, turystyka i t. p.

Oczywiście, zwrócić należy uwagę na fakt, że sport nietylko przeciwdziała szkodliwym wpływom i skutkom pracy zawodowej, ale im również zapobiega. Dlatego też jest rzeczą arcyważną, aby od najwcześniejszych lat wzmacniać i hartować organizm przez uprawianie ćwiczeń, dających ogólny harmonijny rozwój fizyczny.

W ostatnich kilku latach uczyniliśmy ogromny krok naprzód w udostępnianiu sportów najszerszym masom. Dalecy jesteśmy jeszcze od chwili, w której każdy człowiek bez trudu i przy minimalnych kosztach

będzie mógł uprawiać wybrany przez siebie sport. Ale już w dzisiejszych warunkach, szczególniej jeżeli chodzi o duże miasta, istniejące urządzenia pozwalają na znacznie szersze uprawianie sportów, aniżeli to ma miejsce w rzeczywistości. Zbyt mało osób garnie się do sportu, zapominając, że tym właśnie sposobem mogliby zdobyć hart ciała, odporność na trudy i lepszą wydajność pracy.

Czysty sport, sport dla rekordów — nie powinien wyłącznie zaprzątać naszej uwagi, dając w wyniku np. 100 ludzi na boisku i 5000 na trybunach.

Sport dla zdrowia — oto jest hasło, które może i powinno zyskiwać sobie coraz szersze prawo obywatelstwa. Będziemy wtedy mieli 5000 osób na boisku.

Do tego właśnie dążyć musimy, nie negując zresztą specjalnych wartości „czystego" sportu, o czem mówiliśmy już nieraz.

OSNOWA LEKCJI GIMNASTYKI

Ciąg dalszy.

6. CHÓD ZE ŚPIEWEM DOKOŁA SALI; PARAMI CHWYT ZA RĘCE.

Piosenka: Marsz II znajduje się w: K. Hławiczek; Śpiewnik szkolny, cz. I-a Cieszyn 1922; Nr. 62, str. 45.

7. BIEG BOKIEM Z CHWYTEM ZA RĘCE.

Dzieci są zwrócone do siebie twarzami. Każda para podaje sobie ręce i wznosi ramiona wbok prawie na wysokość barków; ramiona w łokciach lekko zgięte i tak samo, jak ręce zupełnie „luźne". **Wysoko na palcach — stań! Tańczyć wbok (do okna, do ściany lub t. p. — już! Dość! (stój!).** Kierunek należy zmieniać. Można to również wykonać ze śpiewem, a wtedy po każdej zwrotce należy zmienić kierunek.

Piosenki z cytowanego powyżej śpiewnika:

a) O zajączku; Nr. 81, str. 56;

b) Pieśń zimowa; Nr. 87, str. 60.

8. CHÓD „KSIĘŻNICZKI".

Dzieci chodzą parami, jak księżniczki z wzniesionemi do góry głowami na palcach i możliwie najciszej. **Jak księżniczki — chód! Stój!** Potem wracają na miejsca do ustawienia drużynami.

9. STANIE JEDNONÓŻ POWYŻ (NA ŁAWECZKACH).

Każde dziecko ma przed sobą ławeczkę. **Na ławeczkę — wejdź! Stój jak bocian! (Wznieś jedną nogę!) Opuść! (Stój na obydwóch!) Wznieś drugą! Opuść!**

10. STANIE POWYŻ (NA ŁAWECZCE) — I SKOK WGŁĄB.

Skok! Doskok do przysiadu podpartego („na czworaki"), w którym dzieci pozostają do komendy: **wejdź!** Wchodzą szybko i cicho oraz dbają o to, by ławeczki zarówno przy wchodzeniu jak i skoku nie przewracały się. Doskok możliwie najlżejszy, uskutecznia się na palce i przednią część podeszwy oraz na ręce.

11. NAWPROST, ROZBIEG — I PRZESKOK PRZEZ LEŻĄCĄ BOKIEM ŁAWECZKĘ.

Dzieci ustawiają ławeczki nóżkami nazewnątrz nawprost swego „domu" w odległości około 3-ch kroków. Jest to ćwiczenie swobodne z doskokiem „na czworaki". Powrót „do domu" następuje bez komendy, a więc wykonuje się kilka skoków zrzędu, które przerywa się komendą: **dość!** Po pewnem wyćwiczeniu wystarcza komenda: **skok!**, a wtedy dzieci pozostają „na czworakach" aż do komendy **„do domu"**. (Porównaj ćwiczenie 9).

12. STANIE PONAD ŁAWECZKĄ Z PODPOREM NA RĘKACH — I NASKOKI DO PRZYSIADU PODPARTEGO POWYŻ I DOSKOKI.

(Przygotowanie do skoku „kociego", patrz niżej). Ławeczki ustawione są wpoprzek sali w odległości kilku kroków od ściany. Dzieci stoją pochylone wprzód, mając nogi rozstawione po obu stronach ławeczek i wspierają się rękami za zewnętrzne ich boki bliżej przodu. Z tej postawy odbijają się palcami stóp i naskakują na ławeczkę, nie odrywając przez cały czas od niej rąk, poczem następuje doskok do postawy wyjściowej. Przerabia się to, jako ćwiczenie swobodne, w czasie którego prowadząca przechadza się po sali i pomaga dzieciom w razie potrzeby. Rozpoczyna się komendą: **już!** (hasło; zapowiedź jak wyżej), kończy się — **dość!**



Stanie ponad ławeczką z podporem na rękach.

13. ZABAWA: PTASZKI SZUKAJĄ GNIAZDKA.

Ustawienie czołowe w dwuszeregu. Dzieci w pierwszym szeregu podają sobie ręce z boku, zaś — w drugim kładą ręce na barki sąsiada. Nauczycielka podaje rękę prawoskrzydłowej pierwszego szeregu i łączy ją z lewoskrzydłową, tworząc w ten sposób dwa koła. Dzieci, stojące w wewnętrznem kole (pierwszy szereg), mają początkowo ramiona prawie wyprostowane, a potem wszystkie opuszczają je wdół (zarówno pierwszy, jak i drugi szereg).

Wewnętrzne koło — to gniazda, zewnętrzne — ptaki. Wewnątrz koła staje jeden ptak, nie mający gniazda (jeśli liczba dzieci jest nieparzysta, funkcję tę pełni dziecko, w przeciwnym razie — nauczycielka). Ustala, się co to za „ptak" stoi w środku, np. jaskółka; następnie prowadząca wydaje komendę: **wylot!** Jaskółka wyfruwa nazewnątrz, a pozostałe ptaki idą w jej ślady. Naśladuje się lot jaskółki — to przy obłokach, to tuż nad ziemią — przez poruszanie się na palcach z ramionami wbok lub w przysiadzie. Na komendę: **do gniazda!** każdy ptak szuka „gniazda" (staje za towarzyszką, bez różnicy za którą); dziecko, które zostaje bez „gniazda", wchodzi do środka. Znów się określa co za ptak stoi we środku, przyczem można naśladować nietylko jego lot, lecz np. świergot, śpiew, gwizdanie, kukanie i t. p.

Po kilku przejściach „ptaki" i „gniazda" zmieniają role.

Uwaga I: Jeśli brak ławeczek dla wszystkich dzieci, ćwiczenia 8 — 11 włącznie można zastąpić innemi, a mianowicie:

a) Skok w biegu (bez brania przeszkód). Z ustawienia w „domu" starają się dzieci przebiec salę wpoprzek jak najmniejszą ilością długich i płaskich skoków, aż do „domu" sąsiadki.

b) Podskoki na jednej nodze do spotkania się z towarzyszką na środku sali, podanie ręki, podskoki dokoła siebie (jeden raz i również na jednej nodze) — **i powrót do „domu".** Towarzyszki z jednej pary podskakują ku sobie, podają rękę (wpierw prawą: „tę, którą jecie, piszecie

lub t. p., następnie — drugą) i skaczą jeden raz dokoła siebie, poczem wracają do „domu“. Wszystko to odbywa się na jednej nodze. Baczyć tylko należy, by dzieci zmieniały nogę (nie podskakiwały na tej samej przy powtarzaniu ćwiczenia).

c) Nawprost, rozbieg — i przeskok przez leżącą towarzyszkę. Jeden szereg dzieci występuje na środek sali nawprost swych „domów“. Siadają bokiem w klęczce, a następnie przybierają postawę, podobną do „ukłonu japońskiego“ (siedzą na piętach, mając ręce i głowę tuż przy kolanach, jak „żółwie“). Na komendę: **skok!** dzieci drugiego szeregu biegną nawprost i przeskakują przez swe towarzyszki — ponad „ogonkiem, nigdy zas ponad głową — poczem w dalszym ciągu biegną aż do ich „domów“. Na następną komendę: **skok!** przeskakują i wracają do swego „domu“. Przerabia się to kilka razy, poczem następuje zmiana szeregów.

d) Zwis tyłem — i skok wprzód. Przerabia się, jako ćwiczenie swobodne. Dzieci stają tyłem do drabin, chwytają za szczebel możliwie najwyżej, lecz jednocześnie muszą spoczywać pewnie na podłodze całemi stopami. Wymachują nogami wprzód (zanim zeskoczą, wolno im to wykonać kilka razy) i odpychają się plecami, a w chwili, gdy nogi są wyrzucone daleko wprzód, puszczają szczebel i starają się zeskoczyć możliwie najdalej do przysiadu podpartego.

e) Koziołki wprzód. Przed każdym szeregiem (drużyną) kładzie się materac. W każdym szeregu dzieci ćwiczą się pojedyńczo w przerabianiu koziołków — najpierw drużynowa: w przysiadzie podpartym schyla się wprzód natyle, aby oprzeć się karkiem o materac (głowa tuż przy stopach), następnie toczy się wprzód, jak kula.

Większość dzieci potrafi wykonać to odrazu; nieumiejącym pomaga prowadząca (prawą rękę podkłada pod głowę ćwiczącej a lewem przedramieniem obejmuje uda i nadaje pęd ciału). Dziecko, które wykonało ćwiczenie, staje na końcu szeregu i stopniowo przesuwa się do przodu. Jeśli niema więcej niż dwa materace, łączymy dzieci w dwie drużyny. Po pewnej wprawie mogą dzieci wykonywać koziołki na podłodze bez materaca.



Sposób wykonania koziołków bez i z asekuracją.

Uwaga II: Niekiedy może być wskazanem stosowanie ćwiczeń jednostkowych w 3—6 drużynach już w pierwszej i drugiej klasie szkoły powszechnej; zwłaszcza tam, gdzie wymiary sali, lub jej urządzenie nie odpowiadają stawianym wymaganiom.

Podział na drużyny posiadamy już przy ćwiczeniach zbiorowych. Obecnie chodzi tylko o rozmieszczenie drużyn na właściwych miejscach. (Przy odpowiednich rozmiarach sali drużyny rozmieszcza się zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówki zegara).

Po zapowiedzi mających nastąpić ćwiczeń, oraz koniecznych do tego przyborów, na komendę: **na miejsca — marsz! (biegiem — marsz!)**, drużyny idą na wyznaczone uprzednio miejsca, które dobrze jest oznaczyć kredą (to samo warto uczynić z miejscem ruchomych przyborów). Komenda: **zacząć!** powoduje rozpoczęcie ćwiczeń; zaś komenda: **dość!** lub odgłos gwizdka — przerwę, po której poleca się dzieciom wrócić na miejsca (**Na miejsca—marsz!**) i utworzyć rzędy (**wprawo — zwrot!**). Na komendę: **zmiana miejsc — (biegiem) marsz!** drużyny zmieniają swe miejsca w kierunku przeciwnym ruchowi wskazówki zegara (naturalnie, o ile pozwalają na to wymiary sali). A więc np. przy ustawieniu w 4-ch drużynach: czwarta zajmuje miejsce trzeciej, trzecia — drugiej, druga—pierwszej i pierwsza — czwartej i t. p. następnych zmianach. Należy przytem zachować porządek, czyli dzieci mają kroczyć lub biegać za drużynową.

Na wyuczenie ustawienia do ćwiczeń jednostkowych oraz zmiany miejsc poświęca się początkowo dość dużo czasu, a ponieważ samo przez się jest to mało ciekawe, należy niekiedy raczej dać spokój ćwiczeniom zbiorowym i zamiast nich zastosować „rozgrzewkę“ w postaci: a) chodu na czworakach (jak „pieski“, „brytany“, „chrabąszcze“ lub t. p.); b) gry, np. „Berka“ (patrz: cytowany powyżej artykuł), poczem przeprowadza się kilka razy ustawienie w drużynach ze zmianą miejsc, a w końcu ćwiczenie jednostkowe, które, użyczając dość dużo ruchu, są jednocześnie ogromnem uprzyjemnieniem lekcji, a pamiętać należy, że dziecko powinno opuszczać salę gimnastyczną z uczuciem radości i zadowolenia.

O podziale na drużyny patrz również: D. R.: Uwagi o stosowaniu gimnastyki ruchowej; „Start“ Nr. 21 z r. 1928.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ JEDNOSTKOWYCH

(Ustawienie w 4-ch drużynach)

Kl. I-a.

I (drużyna) **Koziołki wprzód.** (materac).

II (drużyna) **Nawprost rozbieg — i przeskok przez odwróconą ławeczkę.**

III (drużyna) **Zwis nawprost** nachwytem na najwyższym szczeblu przyścianka) **i pochód rąk wbok** (wzdłuż 3 — 4 drabinek).

IV (drużyna) **Pochód na czworakach powyż** (jak „pieski“). Ustawia się szereg ławeczek wzdłuż obok siebie lub długie ławki.

Kl. II-a.

I (drużyna) **Zwis nachwytem — i pochód rąk wbok.** Tram nieco wyżej niż na wysokości wyciągniętych ramion wzwyż.

II (drużyna) **Nawprost, rozbieg — i skok wzwyż przez linkę.**

III (drużyna) **„Koci skok“ wprzód na długiej ławce.** Dzieci są ustawione i zaczynają jak w ćwiczeniu Nr. 12, lecz po naskoku do przysiadu podpartego przenoszą obydwie ręce wprzód, następnie uskuteczniają doskok do postawy wyjściowej, znów przenoszą ręce wprzód, poczem znów uskuteczniają naskok do przysiadu podpartego i t. d. aż do końca ławki.

IV (drużyna) **Szereg po sobie następujących koziołków wprzód.**

D. R.

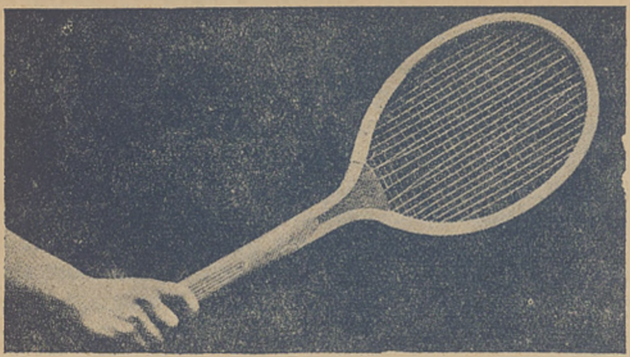
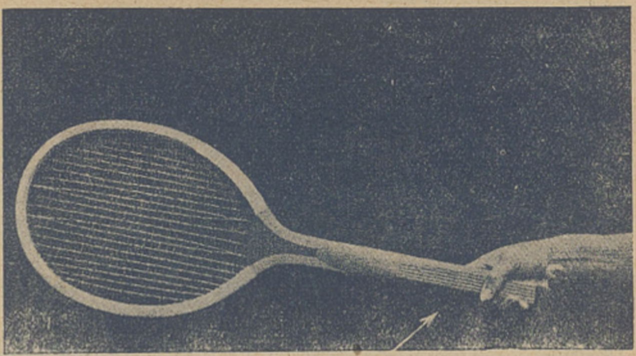
O TECHNICE GRY TENNISOWEJ

Ludziom niefachowym zdaje się zwykle, że tenis jest sportem niezmiernie łatwym. Bo i cóż może być prostszego nad odbicie przesyłanych piłek z jednej strony siatki na drugą. Zdaje się więc im, że wystarczy stanąć na placu z rakietą w ręku, a wyniki nie dadzą długo na siebie czekać.

Mylne wyobrażenia o grze tenisowej pochodzą stąd, że widz stojący na uboczu, nieznający zasad gry, nie zdaje sobie sprawy z tego, ile poszczególnych faz uderzeń i skoordynowanych ruchów składa się na właściwą i stylową grę. Nie wie on też, że dobry gracz nie może się zadowolić samem odbiciem piłki, ale musi nadać jej odpowiedni kierunek i dostateczną szybkość.

O doskonałej grze tenisowej decydują **trzy kardynalne zasady: technika gry, jej styl i taktyka.**

Co do **stylu,** to w tym kierunku nie posiadamy nie-

Właściwy sposób trzymania rakiety przy serwisie — od strony zewnętrznej i wewnętrznej.

wzruszalnych kanonów, które by dla wszystkich wypadków były obowiązujące. Można śmiało twierdzić, że każdy dobry gracz posiada swój indywidualny i odrębny styl, odpowiadający jego właściwościom psychicznym i fizycznym.

Gracz naprzykład o silnym przegubie ręki, nadając przegubem rotację piłkom, osiągnie ścięte choppy i dropshoty, przez co jego gra nabierze więcej obronnego charakteru, inny zaś gracz z zamiłowaniem będzie ćwiczył czyste drivy o charakterze wybitnie ofenzywnym.

Początkujący powinni kłaść główny nacisk na uzyskanie czystego i poprawnego uderzenia, a dopiero po dokładnem opanowaniu uderzeń z lewej (backhandu) i z prawej strony (forhandu), mogą zacząć ćwiczyć różne rodzaje uderzeń, jak drivy liftowane, voleye, choppy, itd., aby uzyskać jaknajwiększą wszechstronność, która jest właściwie podstawą nowoczesnego tenisu. Nowoczesny bowiem sposób gry turniejowej wymaga nawet **u pań** bardzo urozmaiconej techniki gry. Nie dosyć na tem: gracz musi posiąść również **taktykę gry** czyli planowe i skuteczne prowadzenie partji.

Do wyrobienia **techniki** dochodzi gracz droga ciągłych ćwiczeń z trenerem lub swym partnerem. Taktykę natomiast zdobywa się tylko przez częste rozgrywki i turnieje. Gracz, stosujący celową taktykę, będzie miał zawsze przewagę nad graczem, opierającym się wyłącznie na technice. Będzie on prowadził grę rozumnie i potrafi należycie wyzyskać słabe strony swego przeciwnika.

Tennisista o wyższych aspiracyach sportowych poświęci w pierwszym rzędzie całą swą uwagę uzyskaniu dobrej techniki. **Dobra technika** gry tenisowej uwarunkowana jest: szybką orjentacją gracza, umiejętną pracą nóg i współpracą ciała w uderzeniu.

Jest rzeczą powszechnie znaną, że wszystkie sporty wymagają od zawodników w stopniu wyższym lub niższym szybkiej orjentacji. Tenis jednakże w najwyższym może stopniu wymaga dobrej orjentacji ze względu na szybkie tempo gry oraz jej charakter. Gracz o dobrej orjentacji będzie umiał w stosownej chwili wybrać najwłaściwsze i najdogodniejsze miejsce na korcie do odbicia zbliżającej się piłki, i nie znajdzie się w fałszywej pozycji w stosunku do niej. Odbije on ją też swobodnie, **środkiem rakiety,** a nie kurczowo, w warunkach dla niego bardzo niedogodnych. Nawiasem mówiąc, zdolność do szybkiej orjentacji jest cechą wrodzoną, jednakże drogą wieloletniego treningu można i w tym kierunku zdobyć sobie pewną rutynę.

Największą tajemnicą powodzenia craków tenisowych stanowi — jak twierdzi Lacoste — ich fenomenalna **praca nóg.**

Gracz, który przyswoi sobie drogą wieloletniego treningu tę zaletę, będzie miał zawsze **szybki start** i zawsze się znajdzie we właściwej pozycji przy piłce, dzięki czemu piłka jego zyska na szybkości i regularności.

Gracze, którzy zdołali zmechanizować pracę nóg, dojdą powoli do tego, że zaczną brać **piłkę w biegu,** a skutkiem tego zyska gra na szybkości i skuteczności.

Mniej zaawansowani gracze powinni oczywiście zadowolić się odbiciem w pozycji stojącej, gdyż wtedy uderzenie ich będzie pewniejsze i dokładniejsze.

Pierwszem przykazaniem dla gracza jest by raczej podbiegał do zbliżającej się piłki, a nigdy nie cofał się przed nią. Nie należy też zapominać, że w tenisie bierze udział nietylko ręka uzbrojona w rakietę, lecz i **całe ciało.**

Współpracą ciała w grze powiększamy siłę uderzenia, a właściwym **balansem ciała** nadajemy kierunek piłce.

Przejdźmy teraz po kolei kilka zasadniczych i przez panie najczęściej stosowanych uderzeń.

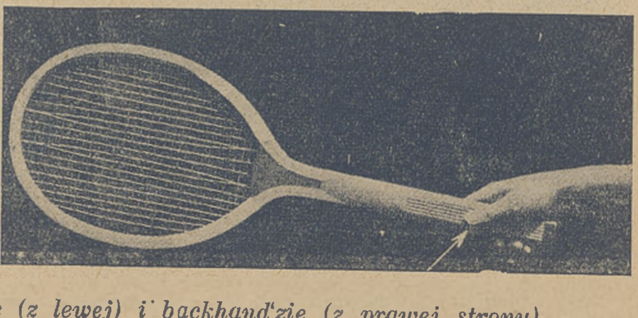
Uderzenie z prawej strony, czyli **forhand,** jest uderzeniem najprostszem i najłatwiejszem; bywa też najskuteczniejszą bronią tenisistki. Uderzenie to jest do tego stopnia popularne, że w wielu wypadkach widzi się, jak gracze wolą obiec piłkę, byle ją tylko wziąć forhandem, a nie backhandem. Istnieje tysiące sposobów przygotowania, wykonania i skończenia forhandów.

Najłatwiejszem, a zarazem dla początkującego najskuteczniejszem uderzeniem jest uderzenie w kierunku poziomym, bez zmiany nachylenia rakiety.

Przy zastosowaniu forhandu lewa noga i ramię zwrócone są do siatki, skutkiem czego ręka zyskuje na swobodzie, a ciało gracza nie będzie stanowiło przeszkody przy zamachu. Przy końcowej fazie uderzenia przerzucamy ciężar ciała na lewą nogę i pochylamy się wprzód.

Jest rzeczą bardzo ważną, by gracz przy każdem uderzeniu stał pewnie na obu nogach, gdyż mimo, że uderza wysiłkiem całego ciała, musi zachować równowagę przy każdem uderzeniu. Nogi należy w kolanach lekko zgiąć, aby każdy ruch był elastyczny. (D. c. n.)

Wanda Dubieńska.

Właściwy sposób trzymania rakiety przy forhand'zie (z lewej) i backhand'zie (z prawej strony).

O SPORTACH ZIMOWYCH NASZYCH PAŃ



Taniec apaszów na lodzie.

Sezon sportów zimowych wre w całej pełni. Narty i łyżwy niepodzielnie zapanowały w sporcie.

W Polsce kobiety uprawiają jedynie trzy rodzaje sportów zimowych: narciarstwo, łyżwiarstwo i saneczkarstwo.

Narciarstwo rozwija się powoli, ale stale. Posiada pewne ujednostajnione ramy rozwoju, plany pracy, kierunek programowy, mniej więcej określone zasady konkurencji.

Od kilku miesięcy, dzięki powołaniu do życia sportowej komisji kobiecej przy Polskim Związku Narciarskim, praca nad rozwojem narciarstwa wśród naszych pań została ujednolicona. We wszystkich głównych ośrodkach tego sportu utworzone zostały stanowiska kierowniczek lokalnego narciarstwa kobiecego. Kierowniczki te mają za zadanie opiekować się przygotowaniem i treningiem oraz nauką jazdy na naszych miejscowych terenach tego sportu. Badania lekarskie zostały wszędzie wprowadzone. Kwalifikowanie zawodniczek do biegów przez lekarza zawsze stosowane. Ustalony został ponadto typ biegu narciarskiego dla pań, co znacznie ułatwia trening i specjalizację.

To też niemal z dniem każdym przybywa nam coraz więcej narciarek. Znajdując fachową opiekę i wskazówki młodzież żeńska z ochotą garnie się do tego sortu.

Saneczkarstwo, jako sport uprawiany doraźnie dla przyjemności, nieujęty dotąd w ramy przepisów sportowych, rozwija się samorzutnie i nie wymaga opieki organizacyjnej.

Inaczej natomiast przedstawia się u nas łyżwiarstwo. Jest to sport ogólnie uznany za jeden z najodpowiedniejszych dla kobiet. Zagranicą, w takich krajach jak Austrja, Czechy, Francja, Szwajcarja i t. d. cieszy się olbrzymiem powodzeniem wśród kobiet. Zawody w jeździe figurowej gromadzą poważne cyfry zawodniczek, osiągających niezwykle wysoki poziom w technice wykonywania poszczególnych figur. Tory lodowe zagranicą przepełnione pod kierunkiem instruktorów, i osiągających dzięki temu coraz większy stopień umiejętności, co stanowi niewątpliwą zachętę do dalszej pracy.

U nas — sport łyżwiarski puszczony jest zupełnie samopas. Łyżwiarstwo uprawia się dziś tak, jak za dawnych dobrych czasów. Brak sprawnej organizacji rzuca się w oczy. Nikt nie opiekuje się tym sportem. Istniejące organizacje a jest ich znikoma ilość z Warszawskiem Towarzystwem Łyżwiarskiem na czele, ograniczają działalność swą przeważnie na wylaniu wodą ślizgawki i dostarczaniu biletów wstępu.

Nikt nie organizuje zbiorowych kursów jazdy na łyżwach, jak to ma miejsce zagranicą. Każdy się uczy na własną rękę jak potrafi. Nikt także nie czuwa nad treningiem i poszerzaniem umiejętności technicznych. Udoskonalenie techniczne w tej dziedzinie zyskać można znowu jedynie działając na własną rękę.

Znikoma jest liczba zawodów, organizowanych w łyżwiarstwie dla kobiet. Nic też dziwnego, że w tych warunkach prześliczna, pełna wdzięku i rytmu jazda figurowa stoi u nas na poziomie, niewytrzymującym krytyki z zagranicą.

Ten stan rzeczy nie może sprzyjać rozwojowi łyżwiarstwa kobiecego. Brak zachęty, opieki, wskazówek, instruktorów nie przyczynia się do propagandy tego pięknego sportu.

Wydaje się w tych warunkach rzeczą konieczną — apel do władz naszego sportu łyżwiarskiego, aby zechciały zainteresować się poważniej licznem gronem łyżwiarek i ujęły w swoje ręce opiekę nad niemi. Jeśli władze łyżwiarskie nie mają na to czasu, niechże utworzą komisję pań, która pokieruje łyżwiarstwem kobiet.

Pierwszym skutkiem tej opieki, o ile ta postawiona zostanie racjonalnie, będzie gwałtowny przypływ nowych sił do klubów łyżwiarskich. Fakt, że łyżwiarstwo uprawiane jest dotąd przeważnie „dziko“, poza klubami jest jeszcze jednym dowodem więcej, że kluby nie dają żadnych udogodnień, które przyciągnęłyby do nich masy.

Brak sztucznego toru lodowego nie tłomaczy „bezrobocia“ władz sportu łyżwiarskiego w odniesieniu do kobiet. W warunkach obecnych, nie mając do dyspozycji lodu sztucznego, zrobić można znacznie więcej, niż dotąd zrobiono, tembardziej, że zrobiono prawie... nic.

WIADOMOSCI NARCIARSKIE

Komitet Organizacyjny zawodów w Zakopanem zwraca się z gorącym apelem do wszystkich klubów by zechciały uprosić swych członków przyjeżdżających napewno do Zakopanego w czasie zawodów F. I. S., aby zaofiarowali swą współpracę Komitetowi Zawodów. Zarówno Komisja Sportowo - Techniczna jak i Reprezentacyjna potrzebują szeregu współpracowników, a wobec obarczenia miejscowych ludzi licznemi pracami, mają zamiar rozdzielić pomiędzy zgłoszone przez kluby osoby rozmaite funkcje. Zgłoszenia osób gotowych do pracy w Komisji Sportowo - Technicznej należy kierować do Komisji Sportowej w Krakowie, **dr. Ignacy Cieszyński, Studencka 27,** zaś osoby pragnące brać udział w Komisji Reprezentacyjnej możliwie władających obcemi językami — prosimy przesłać na ręce przewodniczącego tej Komisji p. **inż. Jana Woyniewicza, Warszawa, Mokotowska 53 m. 37.** Zgłoszenie piśmienne należy przesłać najpóźniej do dnia 12.I 1929, przyczem zaznacza się, że zgłoszenie jest zarazem zobowiązaniem do przyjazdu do Zakopanego i do wykonywania w czasie zawodów poleconych przez Komitet funkcyj.

Wszyscy członkowie Kom. Organizacyjnego, a więc i osoby zgłoszone do powyższego terminu przez kluby, korzystać będą z bezpłatnego wstępu na zawody oraz liczyć mogą na tanie umieszczenie w Zakopanem w wagonach, stojących na dworcu, o ile wagony te uda się uzyskać.

W związku z przekroczeniem preliminarza przy budowie skoczni na Krokwi o kilka tysięcy złotych i w celu pokrycia tego niedoboru, kluby, urządzające konkursy skoków na Krokwi mają płacić w tym sezonie na rzecz P. Z. N. 35% brutto od biletów wstępu oraz 60% brutto od biletów wstępu na trybuny.

Przy Oddziele Babiogórskim P. T. T. w Żywcu utworzoną została w Zwardoniu stacja turystyczna, w której oddano do użytku członków P. Z. N. 4 pokoje noclegowe 2 — 3 łóżkowe i salę. Opłaty za nocleg w łóżku wynoszą:

dla członka P. Z. N. — 2 zł.; dla niecztonka — 3.50; wstęp dla niecztonka — 20 gr.; dla członków wstęp wolny. Bufet na miejscu.

Członkowie Towarzystw zrzeszonych w P. Z. N. otrzymać mogą ulgowe bilety wstępu na zawody w cenie:

Zł. 10. wejście w ciągu wszystkich konkurencji, zł. 5. jednorazowe wejście na skoki, zł. 2.50 jednorazowy bilet na bieg.

Bilety (ulgowe) wydawane będą jedynie za okazaniem legitymacji P. Z. N. (czarnej) ważnej na sezon bieżący. Bilety te wydawać będzie Komisja Skarbowa Komitetu Organizacyjnego Zawodów — w czasie zawodów w Hotelu „Morskie Oko“ w Zakopanem od godziny 17-ej do 19-ej.

Nie potrzeba zniżek tych zamawiać uprzednio.

Analogiczne zniżki przysługiwać będą **młodzieży szkolnej** również za okazaniem legitymacji szkolnej (matrykuły) i szeregowym W. P. w mundurach.

KURSY NARCIARSKIE P. U. W. F.

W bieżącym sezonie zimowym zaprojektował Państwowy Urząd WF. i PW. szereg kursów narciarskich dla kobiet. Kursa te organizowane były w różnych częściach Polski. W czasie Świąt Bożego Narodzenia odbyły się w Zakopanem kursa dla słuchaczek Państwowego Instytutu WF. i dla słuchaczek Studjum Poznańskiego, w ogólnej liczbie 50 uczestniczek. W tym samym mniej więcej czasie Studjum Jagiellońskie urządziło kurs dla swoich słuchaczek w Węgierskiej Górce dla 35 uczestniczek. Kursa narciarskie dla nauczycielek wychowania fizycznego organizuje Państwowy Urząd WF. i PW. łącznie z Min. Wyznań Religijnych i Ośw. Publ. w okresie Świąt Wielkanocnych od 21 marca do dn. 7 kwietnia. Przewidziane są dwa kursy po 20 uczestniczek: pierwszy dla początkujących, drugi — instruktorski dla absolwentek zeszłorocznego kursu narciarskiego nauczycielek w. f. Od kandydatek na kurs instruktorski wymagane jest posiadanie własnego sprzętu narciarskiego.

Prócz powyższych kursów Stowarzyszenia WF. i PW. zwróciły się do P. U. W. F. i P. W. z prośbą o pomoc w zorganizowaniu kursów narciarskich. W obecnej chwili projektowane są kursa: Rodziny Wojskowej w Wilnie, Harcerek w Worochcie, Zw. Strzeleckiego w Zakopanem, Organizacji Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju w Zakopanem. Państwowy Urząd WF. dostarcza pomocy w postaci porcji żywnościowych, sprzętu narciarskiego, instruktorów.







W St. Moritz, stolicy narciarstwa światowego, sporty zimowe tryskają pełnią życia. Ilustracje nasze przedstawiają: krokiet na lodzie, wspaniałe tory saneczkarskie i naukę jazdy na nartach grupy uczenic szkoły średniej.

KURSY NARCIARSKIE C. Z. M. W.

Centralny Związek Młodzieży Wiejskiej urządza w czasie od dn. 20.I do 4 II 1929 r. kurs narciarski dla instruktorów w. f. i p. w. i ogólnych C. Z. M. W.

Kurs odbędzie się na Hali Pysznej w Zachodnich Tatrach w Schronisku Sekcji Narciarskiej Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego. Kierownictwo kursu obejmuje p. Adam Miłobędzki. Instruktorów dostarcza Sekcja Narciarska P. T. T.

Oprócz powyższego odbędą się kursy dla członków C. Z. M. W. w Lublinie, organizowane przez oddział Wyszkolenia D O. K. II, w Grodnie i w Wilnie — przez D. O. K. III.

KALENDARZYK ZAWODÓW NARCIARSKICH W WILEŃSZCZYŹNIE.

13.I 1929 r. Konkurs skoków w Belmoncie. 20.I 1929 r. Międzyklubowe zawody narciarskie w Wilnie (lok.). 27.I 1929 r. Konkurs skoków na Antokolu (otw. skoczni). 2.II 1929 r. Mistrzostwa narciarskie szkół wileńskich; a) konkurs skoków na Antokolu, b) zawody wewnętrzne AZS-u. 3.II 1929 r. Zawody narciarskie w Święcianach z udziałem zawodników z powiatu Dziśnieńskiego i Brasławsk.; 10.II 1929 r. a) zawody patroli wojskowych garnizonu wileńskiego i K. O. P.; b) konkurs skoków na Antokolu. 17.II Zawody patroli wojskowych o mistrz. O. K. III z udziałem patroli z 3 p. sap. 23/24.II 1929 Międzyklubowe zawody o mistrz. Wilna z udziałem zawodników zakopiańskich i lwowskich. 3.III 1929 r. Bieg 30 klm., Konkurs skoków na Antokolu (Zakończenie sezonu).

WPŁACAJCIE PRENUMERATĘ NA KWARTAŁ I-szy.

NOWINY BIEŻĄCE

Komitet ogródków dziecięcych im. Raua postanowił na wniosek rady pedagogicznej ustawić w ogrodach Saskim, Florjańskim (na Pradze) i w Agrykoli — specjalne stocznie do zjazdów saneczkowych dla dzieci.

Stocznie te czynne są już od dnia 23 b. m. Komitet zakupił większą liczbę saneczek, które będą wypożyczane dzieciom po bardzo niskiej cenie — 20 groszy za godzinę saneczkowania.

———::———

Do biegu pań w międzynarodowych zawodach narciarskich, jakie odbędą się od 5 — 9 lutego b. r., zgłoszone zostały dotąd następujące zawodniczki zagranicy: Włoszka Lea Scheibler, oraz Angielki — Durell Sale - Barker i Doreen Ellistt.

Z naszych zawodniczek startować będzie Staszel Polankowa, Ela Ziętkiewiczowa i Wanda Dubieńska.

Udział p. Loteczkowej z powodu przedłużającej się choroby nadwyrężonej nogi nie jest pewny.

———o———

Odbyte w dniach 19 — 20 b. m. zawody łyżwiarskie o mistrzostwo Warszawy ponownie przekonały nas o niezwykle niskim poziomie łyżwiarstwa kobiecego.

Przewidziane biegi pań 500 i 1500 mtr. nie odbyły się z powodu zgłoszenia jednej tylko zawodniczki, p. Nehringowej.

Z powodu braku zgłoszeń nie mogły się również odby zawody pań w jeździe figurowej.

Natomiast do jazdy figurowej parami stanęły dwie tylko pary, Kulbicka — Polubiec (W. T. Ł.) i Cukiertówna — Noskiewicz (W. T. Ł.), zdobywając po równej sumie — 6 punktów.

Sprawa łyżwiarstwa kobiecego domaga się szybkiej i energicznej reformy organizacyjnej.

Nadmienić warto, że Związek Łyżwiarski nie posiada dotad referatu kobiecego, który sprawę propagandy sportu łyżwiarskiego wśród kobiet mógłby postawić na właściwym poziomie.

———o———

W Krakowie w krytej pływalni YMCA odbyły się zawody pływackie.

W biegu pań na 50 mtr. stylem dowolnym zwyciężyła Czaplicka (Cracovia) w 45 sek.; na 100 mtr. stylem klasycznym — Fitzówna (Giszowiec) w 1 m. 46,4 sek.: w sztafecie 4x25 m. zwyciężyły pływaczki klubu Giszowiec w 1 m. 34 sek.



Miła uroczystość „choinki" w Kobiecym Klubie Strzeleckim.



Niedawno odbył się bieg naprzełaj rob. klubu sportowego „Skra“, w którym zwyciężyła p. Wendówna.

Na Baraniej Górze w biegu narciarskim pań o mistrzostwo województwa śląskiego na dystansie 8 klm. udział wzięło 12 zawodniczek z których bieg ukończyło 11. W pierwszej klasie zwyciężyła Wanda Dubieńska w czasie 53 m. 31 sek. W drugiej klasie (do lat 18) Kisielowa — w 50 m. 25 s., osiągając najlepszy czas pośród pań.

———o———

Narciarstwo zdobywa sobie coraz większe powodzenie w stolicy. W dniu 20 b. m. odbył się wspaniały kulig narciarski z Warszawy do Wilanowa. Narciarki i narciarze w liczbie kilkudziesięciu jechali za końmi, samochodami i motocyklami.

Tegoż dnia na Bielanach około 300 narciarek i narciarzy z zapałem uprawiało swój ulubiony sport.

———o———

W odbytym niedawno na terenie ośrodka wychowania fizycznego w Warszawie turnieju gier sportowych, rozegrały się walki o pierwszeństwo pomiędzy zespołami pań w siatkówce i hazenie.

W siatkówce zwycięstwo zdobył A. Z. S., bijąc w finale Makkabi w stosunku 30 : 9.

W hazenie zwyciężyły również akademiczki po zwycięstwie nad Warszawianką — 6 : 4.

———o———

Założony został niedawno w Warszawie Robotniczy Klub Kobiecy „Sława“.

Członkiniom klubu zorganizowano lekcje, gimnastyki, rytmiki i gier sportowych. Utworzona została sekcja łyżwiarska, która wydaje ulgowe bilety na Dynasy.

Sekretarjat Klubu czynny jest codziennie w godz. 18 — 20, przy ul. Al. Jerozolimskiej Nr. 6 m. 4, pokój Nr. 6.

———o———

Staraniem Miejskiego Komitetu W. F. i P. W. wybudowano w Bydgoszczy na terenie 62 p. p. piękną halę gimnastyczną, która prócz zwykłej sali do ćwiczeń, bardzo pięknie urządzonej, posiada także boisko do treningów. Z hali korzystają wszystkie Tow. żeńskie na terenie miasta.

Wielkopolska Papiernia T. A. buduje pierwszą na Pomorzu krytą halę tenisową, co świadczy o wielkiem zainteresowaniu się sportem podanej firmy.

Bydgoski Klub Sportowy urządził na swych kortach piękną ślizgawkę oświetloną, również Bydgoskie Tow. Wioślarskie urządziło podobną ślizgawkę w ogrodzie Patzera. Odczuwa się w mieście brak toru saneczkowego.

———o———

W niedzielę, dnia 6 Stycznia b. r. odbyły się w Katowicach pierwsze tegoroczne zawody lekkoatletyczne w hali, urządzone przez ruchliwy K. S. 06 Katowice-Załęże, dla pań i panów. Około 35 zawodniczek zgłosiło się na zawody. Brakowało na starcie asów. Na pierwsze miejsce wybiła się utalentowana Czajówna, która zdołała na 6 konkurencji zdobyć aż 5 pierwszych miejsc. Uzyskano również 1 rekord Polski, w skoku wdal z miejsca, wyśrubowany przez Czajównę do 2.44 m., który jednak nie może być uznany z powodu nieobecności 3-go sędziego okręgowego.

Wyniki szczegółowe przedstawiają się jak następuje:

Skok wdal z rozbiegu: 1) Czajówna, SKLA 4,30 m. **Skok wzwyż z miejsca:** 1) Czajówna, SKLA 1,05 m. **Skok wzwyż z rozbiegu:** 1) Czajówna, SKLA 1,25 m. **Rzut kulą oburącz:** 1) Czajówna, SKLA 14,11 m. **Skok wdal z miejsca:** 1) Czajówna, SKLA 2,44 m., rekord Polski pobity o 7 cm.

Uzyskane wyniki nie są dużo gorsze od wyników uzyskanych w sezonie na boisku i rokują duże nadzieje na przyszły rok lekkoatletyczny.

———::———

Żeglarka francuska, p. Hériot, która zdobyła pierwsze miejsce w wyścigu olimpijskim 8-metrowych yachtów, w dowód wdzięczności za uzyskany sukces obdarzona została w tych dniach krzyżem Legji Honorowej i wspaniałym srebrnym puharem.

REFERENTKI WF. i PW.

Od dnia 1-go listopada r. b. zostały utworzone w Okręgowych Urzędach WF i PW stanowiska referentek spraw kobiecych. Na stanowiska te powołano absolwentki 3 miesięcznego kursu WF i PW., który się odbył na wiosnę w Warszawie. W połowie listopada została zwołana odprawa referentek, której przewodniczył pan major Błoński, zastępca Dyrektora Państwowego Urzędu WF i PW. Na odprawie omawiano szczegółowo plan pracy wf. i pw. na prowincji, organizację tej pracy i metody.

Zadania referentek w zakresie w. f. kobiet, dzieci i p. w. kobiet zostały ustalone następująco: współpraca ze stowarzyszeniami wf. i pw. kobiet, szkolenie kadry instruktorek wf. i pw. kobiet, akcje ogrodów Jordanowskich, propaganda, zawody, przygotowanie kobiet dla wojskowej służby pomocniczej.

Utworzenie etatów referentek w każdym DOK. daje gwarancję właściwego kierunku pracy wf. i pw. wśród kobiet. Dotychczas brakowało na prowincji sił kobiecych, które by kierowały wyżej wymienioną akcją i wysiłki poszczególnych jednostek chętnych, ale nie posiadających czy to wykształcenia fachowego czy też możliwości organizacyjnych, dużo nie mogły zdziałać. Obecnie sytuacja się zmieniła; kobiety mają zapewnione poparcie i pomoc ze strony władz państwowych. Nie rozwiązuje to naturalnie całej kwestji wychowania fizycznego i p. w. kobiet, gdyż akcja ta musi należeć do społeczeństwa i na społeczeństwie się opierać.

SAMOOBRONA KOBIETY

W jednym z ostatnich numerów „Startu“ zaznajomiłem czytelniczki z zasadami ogólnemi, na jakich oparte jest jiu-jitsu. Dziś przystąpię do opisu poszczególnych chwytów.

Oczywiście, opanowanie tej sztuki w zupełności wymaga długiej i żmudnej pracy. Bo nawet te chwyty, które napozór wydają się proste i łatwe do wykonania, w rzeczywistości, gdy się je chce zastosować praktycznie, okazują się trudne. Niezbędna jest ścisła znajomość miejsc czułych organizmu, pewność uchwytu, zdecydowanie. To też Japończycy w swym instytucie, Kodokwanie, muszą przebywać całe cztery lata, choć w większości od dziecka znają nieco swą narodową metodę samoobrony. Jak już jednak pisałem, w naszych warunkach wystarczy znać dobrze i umieć stosować szybko i śmiało kilka zasadniczych chwytów, najprostszych i najpewniej prowadzących do celu — obezwładnienia przeciwnika. Usiłowania stosowania innych, bardziej skomplikowanych, może wyjść tylko na niekorzyść: gdy się chwyt nie uda podczas zaprawy pół biedy, gdy się jednak nie uda na ulicy, o północy, może być źle! Tak tedy zalecić tylko można czytelniczkom, by nie starały się zbytnio zagłębiać w arkana mądrej sztuki japońskiej, a usiłowały opanować w sposób taki, by na zawołanie wykonywać bez zarzutu i bez wahań jakichkolwiek te kilka chwytów, specjalnie wybranych, które poniżej przedstawiam.

Obalenie zapomocą wykręcenia dłoni.

Przypuśćmy, że napastnik chce uderzyć czy chwycić prawą ręką i wyciąga ją. Chwycić szybko lewą dłonią napięstek przeciwnika, rzucić się w stronę jego lewego boku i wykręcić napięstek do przodu, prawą zaś dłonią chwycić za jego prawy łokieć i wykręcać jego rękę wtył, ciągnąc napięstek do ziemi, łokieć zaś w górę. Jednocześnie podbić lewą nogą przeciwnika do przodu — a niechybnie zostanie powalony.

Obezwładnienie chwytem zewnętrznej strony dłoni.

Przeciwnik wyciąga prawą rękę. Chwycić ją prawą ręką powierzch dłoni, wykonać szybki obrót naokoło siebie, tak by stanąć do przeciwnika tyłem, chwycić prawą ręką poniżej napięstka, wywierając kciukiem ucisk na nerw, czy poprostu na mięsień; wykręcać dłoń przeciwnika nazewnątrz, a będzie zmuszony kapitulować. Chwyt ten przedstawia rysunek Nr. 1. Nadmienić należy, że przytrzymanie ręki przeciwnika ramieniem uniemożliwia mu schwycenie nas lewą ręką i pozostawia go bez obrony.

Udaremnienie chwytu przeciwnika uciskiem na podbródek.

Przypuśćmy, że napastnik chce nas chwycić wpół. Jeśli szybko i energicznie oprzeć napięstek o podbródek przeciwnika i gwałtownie odpychać jego głowę, będzie musiał chwytu zaniechać. W wypadku, gdyby się opierał, lewą rękę należy nałożyć na jego twarz, kciuk wetknąć w nozdrza, palec wskazujący w jamę oczną, a wtedy napastnik będzie zmuszony odstąpić od swego zamiaru natychmiast. Chwyt wyżej opisany przedstawia rysunek Nr. 2.

Obalenie przeciwnika zapomocą pchnięcia w podbródek.

Chwycić szybko lewą dłonią za prawy napięstek napastnika, odciągnąć mu rękę wbok i rzucić się naprzód. Podstawić od tyłu swoją prawą nogę za prawą rękę w podbródek jego. Jeśli przeciwnik jest silny i ciężki, pewniejszem będzie uderzenie ostrzem prawej dłoni w „jabłko Adama“. Obalić przeciwnika można również podstawiając mu nogę i uderzając gwałtownie w szyję z boku przeciwnego.

Uwolnienie się od przeciwnika uderzeniem głową.

Przeciwnik już zdołał nas schwycić. Chcąc się uwolnić, należy natychmiast objąć dłońmi spleconemi jego potylicę, i pociągnąć jego głowę szybko tak, by uderzyła o nadstawioną górną część naszej czaszki. Nawet słabsze uderzenie starczy, by przeciwnika oszołomić i od uchwytu jego się uwolnić.

H. DE MONTHERLANT.

CHLEB PIĘKNA

Przekład z francuskiego.

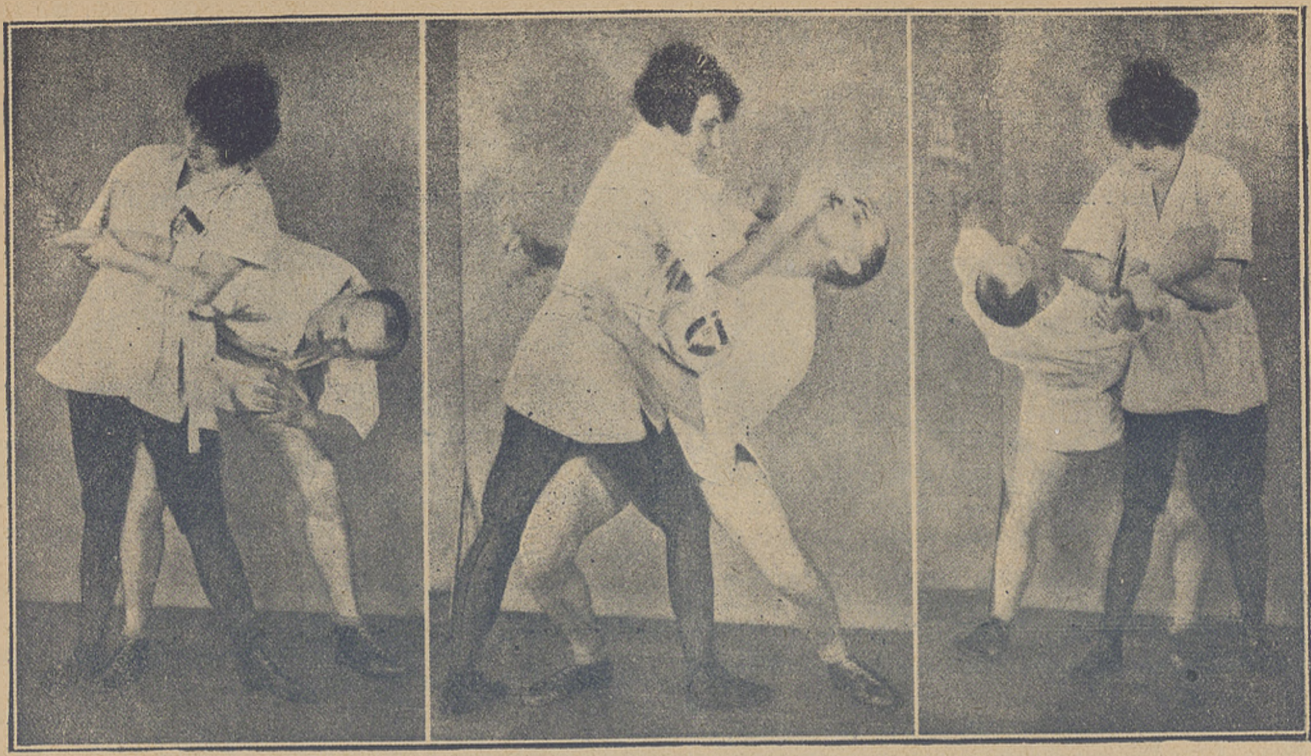
Dominika tak blisko biegła śladem Zuzanny Kestner, że bez trudu obserwowała niebieskie żyły na uwypuklonej wnęce kolanowej młodej dziewczyny. Uregulowała długość swego kroku z krokiem Kestner; ruchy ich zazębiały się o siebie podobnie jak tryby mechanizmu; kroki stały się tak regularne jak przepisowe „pięć kroków“ między płotkami. I nawet głowa Dominiki tak doskonale wpasowywała się w próżnię powietrza, uczynioną przez głowę prowadzącej bieg, że nie czuła podmuchów wiatru na twarzy.

Był to ulubiony bieg Dominiki, jej ukochane tysiąc metrów, jak sama twierdziła. Tego ranka kończyły właśnie na treningu przedostatnie okrążenie. Z początku Dominika pozwoliła wysunąć się na czoło szalonym, młodym biegaczkom, którym wkrótce brakowało tchu i które Dominika mijała bez trudu. Nie słyszy już teraz za sobą na przedostatniem okrążeniu ich nierównego tupotu nóg. Pierwsze okrążenie biegła ostatnia, odczuwając szczególny rodzaj rozkoszy z tego upokorzenia pełnego dumy. Potem, nie przyspieszając kroku, jedynie wskutek wyczerpania swych współzawodniczek, znalazła się na drugiem miejscu tuż za Kestner, starą, wytrwałą rywalką. Pomiędzy obiema równemi sobie zawodniczkami rozegrać się miała walka, której wynik był jedynie kwestją inteligencji.

Dominika kochała ścisły rozum walki sportowej, żywe poczucie radości, płynące z doskonale funkcjonującego umysłu i ciała. Instynktownie wybrała taką konkurencję w lekkiej atletyce, która najwięcej wymagała zespolenia obu tych czynników, — biegi długie. Sprinty, rzuty i skoki nigdy nie dawały jej równej podniety, wymagały bowiem jedynie walorów cielesnych i techniki.

W tej właśnie chwili Dominika dostrzegała w sobie jednocześnie przenikliwość i przytomność umysłu, świadomość swoich możliwości, rozległą skalę odporności fizycznej, poczucie swej formy a zarazem swobodę i siłę nóg, zwarte grona policzków, które nie trzęsły się mimo ustawicznych podskoków, zdolność posuwania się naprzód, siłę potencjalną właściwą dobrze umięśnionym ciałom, głębokie rezerwy sił i tchu, którego nie zahamowała dotąd regularnie oddychająca pierś. Dominika zdawała sobie sprawę ze swej piękności, ale wiedziała też, że w biegu jeszcze się przeistacza. Rzecz dziwna: to poczucie własnej doskonałości fizycznej budziło w niej głęboki smutek.

Napróżno fotografowano ją kilkadziesiąt razy w stadjonie. Cóż to znaczyło? „Cóż z tego, że tak lekko i giętko opadam na palce, że wyglądam, jakbym porusza-



Chwyt zewnętrznej strony dłoni. *Ucisk na podbródek.* *Obrona przed nożownikiem.*

„Proszę ze mną".

Szybkim ruchem chwycić prawą dłonią za prawy napięstek przeciwnika tuż przy nasadzie dłoni, wykręcając mu dłoń ku górze i wyciągając jego rękę wzdłuż swej piersi. Wsunąć lewą rękę pod jego ramię tuż za łokciem i chwycić dłonią za kołnierz, pociągając jednocześnie napięstek przeciwnika ku dołowi.

Obezwładnionego przeciwnika łatwo teraz zaprowadzić gdzie się tylko życzy, względnie powalić, podbijając mu nogę. Uważać jednak należy, by nie zdołał zgiąć ręki, gdyż wtedy bez trudu się oswobodzi. Zbyt silne zato naciśnięcie na rękę spowoduje jej złamanie, czego, oczywiście, należy unikać, gdyż chodzi jedynie o obezwładnienie i udaremnienie napaści.

Gdy przeciwnik jest niższy wzrostem, chwyt ten łatwiej jest wykonać w sposób nieco odmienny, a mianowicie przesuwając lewą rękę nad jego prawem ramieniem i obejmując je tak, by przedramię było w tyle jego łokcia.

Obrona przed nożownikiem.

Gdy napastnik zamierza się nożem, szybko odrzucić wtył jego rękę, uderzając w górną część jego przedramienia, od dołu, ugiętą w łokciu swoją prawą ręką. Podając się jednocześnie naprzód, przesunąć własną lewą rękę pod jego prawem łokciem, nakładając rękę na własny prawy napięstek. Przeciwnik w ten sposób zostaje unieruchomiony; podając się naprzód, nietrudno powalić go na ziemię. Chwyt ten przedstawiony jest na rysunku Nr. 3.

Wiktor Junosza.

ła się w oliwie a nie w powietrzu, że dysponuję tak rozważnie i umiejętnie swojemi siłami, że ruchy moje są tak wspaniałe?(Sądzę o tem wszystkiem z fotografji i zresztą mam tego doskonałe poczucie). Zaledwie kilkaset osób widziało mnie, a i z tych większość niepojmuje wartości przezemnie dokonanego". I upojona własnym wysiłkiem Dominika miała wrażenie, jakgdyby sama jedna w sercu pustyni wydawała z jakiegoś boskiego instrumentu zagubioną melodję.

Biegaczki rozpoczynały ostatnie okrążenie. Dominika dość już miała deptania po piętach Kestner. Zbliżał się koniec biegu. Trzeba było wybrać taktykę.

Czy Kestner, czując, że oddala się ode mnie, nie zacznie uciekać w obawie niespodziewanego zaskoczenia, — rozmyślała Dominika. Wahała się kilka sekund, potem zdecydowała się i lekko zwalniając, została nieco wtyle, tak jednak, aby nie przestać być groźną dla swej rywalki. Był to manewr śmiały, ale osiągnął swój cel. Kestner nie przyspieszyła kroku. Ale Dominika straciła dwa metry. W takiem rozstawieniu dobiegły do linji prostej, która leżała naprzeciw ostatniej prostej, zakończonej metą.

Dominika pewna była swych sił, ale niepewna taktyki. Wieczyste pytanie: w jakim momencie wytrysnąć ma najwyższy wysiłek? Zawsze dotąd miała w sobie perfidne pragnienie zwyciężać końcowym gwałtownym sprintem, z zuchwałą pewnością siebie, zająca w wyścigu z żółwiem. Ale tym razem była nieco zaniepokojona przestrzenią, jaka dzieliła ją od Kestner. „Na wirażu dopędzę ją, myślała Dominika. Zobaczę wtedy, jak ona na to zareaguje".

W chwili, kiedy znalazły się na ostatniej krzywej, z licznej grupy masowanych na boisku towarzyszek wyrwa łsię w powietrze chór głosów: „Kestner naprzód! Zuzanna wygrała". Pod wpływem tych krzyków decyzja Dominiki dokonała nagłego zwrotu. „Ach tak.—Zuzanna wygrała! No, ja im pokażę". I pod wpływem gniewu Dominika nie przyspieszyła kroku, pragnąc łudzić nadzieją zwolenniczki Zuzanny do ostatniej chwili, aby w jednym momencie zburzyć ją brutalnie.

Linja mety była już przed niemi. Na prawo —puste trybuny. Dominika szepnęła do siebie: „przy prysznicach zerwę naprzód!" W chwili, kiedy mijały maleńki budynek, Dominika spokojnie, z zupełnem opanowaniem, przyspieszyła kroku. Upajające, upajające wrażenie — móc dawać samej sobie hasło, czuć — że na hasło to samej się dać odpowiada, widzieć, że się dopędza przeciwnika, że można z siebie jeszcze więcej i że wola dość silna, aby nie ulec żadnym pokusom! Bieżnia fascynuje, wciąga jak otchłań, porywa, jakgdyby była pochyłą, zwiększa szybkość, jak przyspiesza bieg rowerzysty mknącego za motocyklem rozpruta fala powietrza. Odrzuca stopy, jak z kauczuku. Jaka cudowna tajemnica, że można biec tak szybko bez wysiłku...

(D. c. n.)

ZJAZD DELEGATOW

KOMITETÓW POWIATOWYCH W. F. I P. W. WOJEWÓDZTWA WARSZAWSKIEGO.

W sobotę dn. 19 stycznia przy licznym udziale delegatów odbył się zjazd komitetów w. f. i p. w. województwa Warszawskiego.

W prezydjum zjazdu zasiedli członkowie Warszawskiego Komitetu Wojewódzkiego W. F. i P. W.: woj. Twardo, kur. Zawadzki, szef Okręgowego Urzędu W. F. i P. W. mjr. Ziemski i p. K. Łubieńska. Po zagajeniu zjazdu przez p. Wojewodę, sekretarz komitetu kpt. Lis - Błoński odczytał obszerne sprawozdanie z działalności komitetów w. f. i p. w. na obszarze całego województwa. Nad sprawozdaniem wywiązała się dyskusja, przyczem wnioski, zgłaszane przez mówców, przewodniczący zjazdu skierował do wojewódzkiego komitetu jako dezyderaty.

Po przerwie zabrał głos Dyrektor Państwowego Urzędu W. F. i P. W. pułkownik dyr. Ulrych, który w rzeczowem przemówieniu podkreślał rolę komitetów w pracy nad wychowaniem fizycznem i przysposobieniem wojskowem.

Następnie referent P. U. W. F. i P. W. kpt. Żelazny wygłosił referat o strzelnictwie, w którym podkreślał ideowe znaczenie tego sportu i dawał wytyczne dla jego organizacji.

Referentka Okręgowego Urzędu W. F. i P. W. p. Stefanja Kudelska zdawała sprawę ze stanu prac kobiecych na terenie województwa.

Zarówno w pracach p. w. jak i w. f. daje się odczuwać brak sił instruktorskich, to też referentka zgłosiła wniosek o wstawienie w budżetach komitetów powiatowych sumy 300 zł. miesięcznie na instruktorkę do prac w. f. i p. w. kobiet. Tutaj należy podkreślić fakt, że dzięki staraniom referentki została zaangażowana instruktorka wychowania fizycznego w Ośrodku Warszawskim, czego brak dał się dotąd bardzo odczuwać.

Drugi wniosek referentki mówił o konieczności zarezerwowania dla kobiet 30% czasu w wykorzystywaniu wszystkich urządzeń sportowych, do których tak często zespoły żeńskie nie mają dziś dostępu.

Trzeci wniosek domagał się wydzielenia terenów na ogrody Jordanowskie.

Ostatnim referentem zjazdu był kpt. Śliwa (z Okr. Urzędu W. F. i P. W.), który mówił o księgowości i budżetach komitetów.

Zjazd wysłał depesze do Pana Prezydenta i do Pana Marszałka z wyrazami czci i hołdu.

Na zakończenie odbyła się wieczorem herbatka, na której w miłym nastroju spędzono kilka godzin.

KONKURS NA WYTRWAŁOSC

W roku ubiegłym redakcja pisma naszego zorganizowała pod tytułem powyższym konkurs, złożony z pięciu zadań.

Z przyczyn od redakcji niezależnych ukazały się tylko 3 zadania, a mianowicie w Nr. 11, 13 i 14 ub. r.

Nie chcąc obecnie przedłużać okresu trwania konkursu, redakcja zdecydowała uznać go za kompletny przy zamieszczonych w swoim czasie trzech zagadkach i przystąpić do rozlosowania nagród.

Chcąc dać możność nadesłania odpowiedzi tym czytelniczkom, które dotąd tego nie uczyniły, redakcja ustanawia nowy termin nadsyłania rozwiązania, a mianowicie do dnia 20 lutego b. r., poczem nastąpi ocena odpowiedzi i losowanie wyznaczonych nagród (I — rakieta tennisowa, II — łuk, III — oszczep, IV i V — roczne prenumeraty „Startu").

Przypominamy, że zagadki zamieszczone zostały wraz z odpowiedniemi kuponami w Nr. 11, 13 i 14 pisma naszego. Do rozwiązania dołączyć należy koniecznie wszystkie trzy kupony.

Rozwiązania nadesłane w swoim czasie będą brane pod uwagę.

Z Ruchu Wydawniczego

Karpackie Towarzystwo Narciarzy wydało bardzo ozdobną i ciekawą broszurę, w której prócz sprawozdania Wydziału Towarzystwa za rok 1927/28 znajdują się interesujące i wartościowe rozważania na temat sportu narciarskiego i turystyki kajakowej.

Towarzystwo liczy poważną cyfrę powyżej 200 członków, wśród których znajduje się mistrzyni Polski, Janina Loteczkowa.

Ze sprawozdania Wydziału Towarzystwa dowiadujemy się o jego niezwykle szerokiej działalności nad propagandą narciarstwa w okręgu lwowskim. Niemniej energicznie i żywo rozwija się turystyka na kajakach.

Wydawnictwo Karpackiego Towarzystwa Narciarzy witamy z uznaniem.

Odpowiedzi od Redakcji

P. H. Falkowska w Rakowie. „Zbiorek pląsów" p. Nożyńskiej zamówić można jedynie u autorki pod adresem. Poznań, Studjum Wychowania Fizycznego, Park Wilsona.

P. I. Marańska w Tarnowie. Dokładny adres szkoły rytmiki i plastyki Hellerau Laxenburg, brzmi: Schloss Laxenburg, Frau K. Baer — Frissell, pod Wiedniem.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12—2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; ⅛ kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.